
УЗ «Могилёвский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Профилактика
ОРИ И
ГРИППА
Если вы заболели, оставайтесь дома и вызовите врача. Не ходите на работу, не водите детей в школу.
Избегайте мест
го скопления
Чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.
X нет
X нет
V да
Прикрывайте нос и рот одноразовым платком или салфетками, когда кашляете или чихаете.
Регулярно проветривайте
ние.

УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА И ОРИ!

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

- Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны. Здоровый человек вдыхает эти вирусы и заражается;
- Прикоснувшись к любой твердой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила);



- Прикасаясь немытыми руками к носу, рту, глазам;
- При рукопожатиях, поцелуях и объятиях.



СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ



- Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после кашля, чиханья, сморкания, посещения туалета;
- Не трогайте глаза, нос, рот грязными руками;



- Занимайтесь физкультурой, высыпайтесь;



- Проветривайте класс, избегайте контактов с заболевшими.

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ БОЛЕЕ ДВУХ ЧАСОВ!



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайтесь дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить.